

S/1.00

Perú, VIERNES 07
JUNIO DEL 2024

DIRECTOR:
GINO
ZÁRATE

El Men

»El diario que lucha por tus derechos

AÑO XXI N° 8644

Sigue juntando tu álbum SIBARITA

Gran recetario de comida PERUANA

INGREDIENTES

- 4 pecheros de pollo
- 1 taza de cebolla roja picada
- 1 taza de ajo fino
- 6 uvas de Amarillo Sibarita
- 1 copa de Pilsen Sibarita
- 1/2 taza de cerveza rubia
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de arvejas
- 1 zanahoria picada
- 1/2 taza de cuajalote picado
- 3 tazas de arroz blanco
- 3 1/2 tazas de caldo de pollo
- Pimiento Sibarita al gusto
- Comino Sibarita al gusto
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

GRATIS LÁMINA N° 18: ARROZ A LA JARDINERA

Perú choca hoy contra Paraguay



PRIMICIA. Ya sale nueva cuota para los elegidos por Comisión Ad Hoc

¡100% CONFIRMADO A CELEBRAR FONAVISTA: LISTA DE QUIENES COBRAN EN JULIO!

Artículo 2. Modificación de diversos artículos del Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 006-2012-EF
Modifícanse los artículos 4, 5, 8 y 10 del Reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 006-2012-EF, los que quedan redactados en los siguientes términos:

"Artículo 4. Definiciones

Aporte del Trabajador: Toda aquella contribución al FONAVI que fue descontada de la remuneración del trabajador, durante el tiempo de vigencia del FONAVI.

CERAD: Certificado de Reconocimiento de Aportaciones y Derechos del Fonavista. Documento en el que consta el valor, total o parcial, actualizado a devolver a cada Beneficiario, proveniente del aporte realizado por cada trabajador.

Comisión: Es la Comisión Ad Hoc del FONAVI, creada mediante la Ley N° 29625 y sus modificatorias, Ley N° 31173, N° 31454, N° 31604 y N° 31928, que tiene las atribuciones que le confieren la Ley, el presente Reglamento y las normas reglamentarias complementarias que se dicten para tal efecto.

Contribución de los trabajadores al FONAVI: Son contribuciones al Fondo FONAVI efectuadas por los trabajadores dependientes e independientes, durante el período comprendido entre julio de 1979 y agosto de 1998, con arreglo a los acápites a) y b) del artículo 2 del Decreto Ley N° 22591 y sus modificatorias. Asimismo, se utilizan los términos "Aportes" y "Aportaciones" del Fonavista para referirse a la Contribución de los trabajadores al FONAVI.

...ción de información de
...re julio de 1979 y agosto

...e, en su condición de

...ado por el Decreto Ley N°
...alidad satisfacer en forma
progresiva la necesidad de vivienda de los trabajadores en función de sus ingresos.
Inició su liquidación el 28 de agosto de 1998, fecha en que entró en vigencia la Ley N°
...ano.

• Si te falta actualizar algún documento, conoce cómo hacerlo para entrar a nueva relación. ¡NO TE QUEDES FUERA!

PAGS. 2-3



@elmen_pe

elmen.pe

www.elmen.pe

SEGUNDO ABONO SERÁ CON PERÍODOS RECONOCIDOS Y CON MENORES DE 80 AÑOS PERTENECIENTES A GRUPOS 01 AL 19

REINTEGRO 2 FONAVI: ASÍ TE ASEGURAS PARA COBRAR YA

La comisión Ad Hoc fonavi ya evalúa los lineamientos para el padrón del REINTEGRO N° 2, programado para realizarse entre la primera y la segunda semana de julio, para este reintegro también se considerará a los beneficiarios de los grupos de pago 1 al 19 menores de 80 años que fueron calculados bajo los lineamientos de construcción de cuentas individuales e información actualizada de los periodos de aportes, que toman como base de cálculo la fecha de cese o fecha de inicio de pensión de ONP, en dicho contexto es necesario tener un historial laboral actualizado y validar la información supletoria presentada para acceder al pago.

Se tenía conocimiento de que los familiares de los aportantes fallecidos pertenecían a los integrantes de reintegro 2; sin embargo, se está evaluando un replanteo en este grupo para evitar la saturación del Banco de la Nación.

Hasta el momento existe la posibilidad de que las personas de 77 a 80 años que están vivos la integren, pues se busca tener a más fonavistas cobrando y continuar reduciendo la cantidad de herederos que realicen trámites en la entidad bancaria.

ACTUALIZACIÓN DE HISTORIAL LABORAL

Para la actualización de la información de los beneficiarios de los grupos de pago 01 al 19 que forman parte del Padrón Nacional de Fonavistas Beneficiarios, se realizaron las acciones administrativas correspondiente para solicitar a la ONP y SBS, la información actualizada de los periodos de aporte de los afiliados a sus respectivos regímenes



pensionarios, que consten en sus bases de datos o archivos, y que estén comprendidos dentro del periodo de vigencia del FONAVI.

Para el caso de empleadores, públicos y privados, se solicitó además que envíen información de los aportes monetarios al FONAVI de sus trabajadores, que consten en sus bases de datos o planillas.

En dicho contexto, para el Primer Grupo de Reintegros a los beneficiarios de los Grupos de pago 01 al 19, conformantes del Padrón Nacional de Fonavistas Beneficiarios, se consideró como fuentes de información a la ONP (Pensionistas, No Pensionistas con periodos verificados, Libre Desafiliación informada-LDI, Pensiones por Encargo, Acreditación Anticipada, Bonos de Reconocimiento, Planillas 20530 y DJ 20530); a la SBS (información de sus afiliados); a los Empleadores considerados PRICOS y Buenos Contribu-

yentes por la SUNAT; así como las Entidades Públicas que a la fecha de generación del presente grupo de reintegros hayan tenido información consistente de aportes, en periodo FONAVI, de sus trabajadores; así mismo, se ha considerado como fuente de información la obtenida de documentos supletorios presentados por los Fonavistas en las plataformas de atención.

Información de pensionistas, no pensionistas, pensiones por encargo, acreditación anticipada, libre desafiliación informada.

La información proveniente de las bases de datos del Nuevo Sistema de Pensiones (NSP), con respecto a los periodos de aportes acreditados para pensiones de los asegurados del Decreto Ley N° 19990, corresponden a datos procedentes del proceso de calificación y verificación que realiza la ONP, en su mayoría personas de la tercera edad.

Para la actualización de la información de los beneficiarios de los Grupos de Pago 01 al 19, para efecto del cálculo de sus reintegros, se toma la información de asegurados del

Decreto Ley N° 19990, cuyos periodos de aportes pensionarios hayan sido acreditados por la ONP y correspondan al periodo de vigencia de aportaciones al FONAVI.

Por otro lado, la ONP cuenta también con información de cuentas de derecho propio del Decreto Ley N° 19990, que fueron migrados del IPSS, sin contar con el detalle de periodos de aportes pensionarios. En estos casos, solo se cuenta con datos sobre fecha de cese y/o fecha de inicio de pensión y cantidad de periodos de aportes pensionarios acreditados. La normativa vigente no contempla reconocer periodos adicionales de aporte a partir de la sola información de fecha de cese y/o fecha de inicio de pensión; sin embargo, para el cálculo de reintegros se respetará lo ya construido para los beneficiarios de los grupos de pago del 01 al 19.

tará lo ya construido para los beneficiarios de los grupos de pago del 01 al 19.

De igual manera la ONP cuenta con información de pensionistas del D.L. 20530 y otros regímenes especiales cuyo pago de pensiones y calificación les ha sido encargado (Pensiones por Encargo). A pesar de que esta información no cuenta con detalle de aportes, ni periodos trabajados, si tiene fecha de cese o fecha de inicio de pensión, así como años de aporte. La normativa vigente no contempla reconocer periodos adicionales de aporte a partir de la sola información de fecha de cese y/o fecha de inicio de pensión; sin embargo, para el cálculo de reintegros se respetará lo ya construido para los beneficiarios de los grupos de pago del 01 al 19.

Tramo	Base Legal		Vigencia		Trabajadores Dependientes	
	Norma	Fecha Publicación	De	hasta	Meses de aportes máximos por tramo	Porcentaje del aporte
1	D. Ley N° 22591	30/06/1979	1/07/1979	31/12/1979	6	0%
2	D. Ley N° 22845	30/12/1979	1/01/1980	31/12/1980	12	0.5%
3	D. Leg N° 22	24/01/1981	1/01/1981	31/05/1986	65	0.5%
4	DS N° 016-86-VC	7/06/1986	1/06/1986	31/10/1988	29	0.5%
5	D. Leg. N° 497	14/11/1988	1/11/1988	29/02/1992	40	1%
6	DSE N° 8-PCM/92	28/02/1992	1/03/1992	31/12/1992	10	1%
7	D. Ley N° 25981	23/12/1992	1/01/1993	31/10/1993	10	9%
8	Ley N° 26233	17/10/1993	1/11/1993	31/07/1995	21	3%
9	Ley N° 26504	18/07/1995	1/08/1995	31/12/1996	17	0%
10	D. Leg. N° 870	1/11/1996	1/01/1997	8/08/1997	7	0%
11	Ley N° 26851	8/08/1997	9/08/1997	31/08/1998	13	0%

Nota.- De acuerdo al artículo 3° de la Ley N° 26969, a partir del 1 de setiembre de 1998 se sustituye la Contribución FONAVI por el Impuesto Extraordinario de Solidaridad (IES)



JUBILACIÓN ANTICIPADA Y LIBRE DESAFILIACIÓN

Adicionalmente, la ONP tiene información de asegurados que por encontrarse próximos a su fecha de jubilación han solicitado anticipadamente a la ONP la verificación de sus aportes (Acreditación Anticipada) y estos han sido acreditados. En estos casos, se cuenta con el detalle de aportes y si han sido considerados para el proceso de construcción de las respectivas cuentas individuales de los Fonavistas.

Por último, se pudo identificar de la información proveniente del Nuevo Sistema de Pensiones (NSP) de la ONP, los casos de personas que se desafiliaron de las AFP's y que volvieron a aportar al Sistema Nacional de Pensiones, mediante el

procedimiento de Libre Desafiliación informada (LDI). Para el cálculo de los reintegros de los beneficiarios de los grupos de pago del 01 al 19, se está considerando dicha información.

RESPECTO A LA INFORMACIÓN PROVENIENTE DE DOCUMENTACIÓN SUPLETORIA

Para el cálculo del Reintegro a los beneficiarios de los grupos de pago 01 al 19, se está considerando los períodos acreditados, a partir de la calificación de recursos de reconsideración con documentación supletoria presentada por los Fonavistas o sus representantes, y que constan en la data cargada en el SIFONAVI.

Para determinar la validez de la documentación supletoria se

aplican criterios de valoración conjunta similares a los que utiliza la ONP en sus procesos de pensionamiento.

De acuerdo a ello es prueba idónea, todo aquel medio que permita acreditar períodos de aportes; es decir, un documento supletorio resultará ser idóneo siempre y cuando produzca convicción y certeza respecto a su contenido. Ahora bien, aun cuando el concepto de prueba idónea fue pensado para un tema previsional, de acuerdo a lo previsto en la Segunda Disposición Complementaria, Transitoria y Final del Decreto Supremo N° 006-2012-EF las normas reglamentarias aplicables a la ONP también son aplicables a la devolución de aportes del FONAVI.

En dicho contexto se considera



la siguiente documentación supletoria:

a. Certificados de trabajo. - Documento emitido por el empleador o trabajador autorizado el cual acredita una relación laboral.

b. Boletas de pago de remuneraciones. - Es aquel documento que acredita el cumplimiento de la prestación (pago) dentro de la relación laboral.

c. Liquidación de tiempo de servicios o beneficios sociales. - Documento expedido por el empleador al término de la relación laboral, los datos que deberán consignarse son: fecha de ingreso, cese y condición.

d. Planilla de pago. - Son registros donde se detalla información sobre los trabajadores de una empresa, detallando conceptos como remuneraciones y aportes.

e. Certificado de renta de 5ta categoría. - Es aquella constancia que acredita el pago de renta de 5ta categoría por trabajadores dependientes.

f. Constancia de haberes y descuentos. - Es aquel documento que contiene información detallada sobre los ingresos y egresos del trabajador durante un determinado período laboral.

g. Constancia de aportaciones al FONAVI. - Documento emitido por la autoridad privada o pública que indica la cantidad y tiempo aportado al FONAVI.

h. Resolución de cese. - Documento administrativo que pone fin a la relación laboral, por las diferentes causales establecidas por ley.

i. Informe escalafonario. - Documento emitido por las entidades pertenecientes al sector Educación, donde se detallan los datos personales, fecha de ingreso, cese, cargos, y

la totalidad de años de servicio.

j. Constancia de aportaciones del IPSS o ESSALUD. - Documentación emitida por ESSALUD o IPSS que indican los aportes realizados al Instituto Peruano de Seguridad Social.

k. Partida registral de inscripción de la empresa. - Documento emitido por SUNARP, dentro de aquel se detallan todos los actos inscribibles de una persona jurídica.

l. Partida registral en la que figure inscrito un apoderado que haya suscrito un certificado de trabajo, boleta, resolución de cese, etc.

m. Información de la SUNAT en la que figure si una persona que ha suscrito un certificado de trabajo, boleta, resolución de cese, etcétera es apoderado.

n. Declaración Jurada del Empleador. - Manifestación expresa del empleador donde se asegura la veracidad de la declaración bajo juramento, respecto a períodos laborados, cargo, condición, respecto de un trabajador.

o. Informe, o documento afín, de aportaciones de verificación anticipada, emitida por la ONP. Esta lista no es restrictiva y en realidad cualquier documento adicional que pueda coadyuvar a que juntamente con otro(s) documento(s) se pueda efectuar una valoración conjunta. ¡Ponte al día y alístate a cobrar!



Gloria y la Universidad Agraria La Molina firmaron un convenio que permitirá impulsar el desarrollo de proyectos de investigación en favor del subsector ganadero lechero de nuestro país. Expertos en la materia coinciden que

las condiciones climáticas y la accidentada geografía de nuestro territorio constituyen un desafío para dicho sector puesto que el alimento que ingieren las vacas lecheras resulta determinante tanto en la cantidad como en la

calidad de la leche que se produce. A ello se suman las condiciones de salud y el tratamiento de enfermedades, genética, suelo, entre otros. La investigación científica y aplicada permitirá actualizar información e impulsará la transmisión de conocimiento y tecnología.

Durante su intervención, Claudio Rodríguez, presidente ejecutivo de Gloria, recordó que tenemos un desafío común: aportar en la buena nutrición de los peruanos. Asimismo, recordó que nuestro país tiene un déficit de consumo de leche per cápita de 33 litros frente a los 120 que recomien-

da la Organización Mundial de la Salud.

A su turno el Dr. Américo Guevara, Rector de la UNALM, consideró el acto como un hito que servirá de ejemplo al país sobre la necesidad de unir esfuerzos y experiencias para alcanzar objetivos comunes. Cabe destacar la presencia de Carlos Lozada y Miguel Tagle, presidente y Asesor de la Asociación de Ganaderos Lecheros en el Perú (AGALEP), respectivamente; quienes se mostraron optimistas por los aportes que la investigación en el campo de la ganadería lechera significa en beneficio de los productores.

Gloria y Universidad Agraria potencian industria lechera



RESPONSABILIZA A LA SUNASS POR LOS EFECTOS QUE PUEDAN GENERARSE POR MALA COMUNICACIÓN



Julio César de la Rocha
Gerente General de Sedapal

SEDAPAL ASEGURA NO SUBIRÁ TARIFAS

Sedapal no tiene proyectado modificar la tarifa de agua de Lima y Callao porque su función es velar por la calidad del servicio y no regular tarifas y precios, aclaró el gerente general de la institución, Julio César de la Rocha Corzo.

En conferencia de prensa organizada por Sedapal, el funcionario aclaró que existe una gran confusión alrededor del tema debido a las declaraciones hechas por el superintendente de Saneamiento, Mauro Gutiérrez Martínez,

quien había señalado que la tarifa del servicio de agua potable se duplicaría en Lima, lo cual, apuntó de la Rocha Corzo, no se ajusta a la verdad.

"Hay una tergiversación complicada y no podemos soslayarla. Nosotros no tenemos ninguna planificación de modificación alguna en nuestras tarifas. El ente regulador (Sunass) es el que ha generado el alboroto y es el único aprobado

(responsable) para mover tarifa", precisó de la Rocha Corzo.

Más adelante, mediante un comunicado, Sedapal reiteró que, de acuerdo a la política de gobierno y a la normativa vigente, ningún incremento tarifario afectará a la población vulnerable y de menores recursos.

Precisó que, actualmente se aplican los subsidios cruzados y, próximamente, se pondrá

en marcha un nuevo subsidio inteligente que beneficiará, de forma focalizada, a los usuarios con menores recursos (situación de pobreza y pobreza extrema).

Sedapal responsabiliza a la Sunass por los efectos que puedan generarse como consecuencia de la inadecuada información que el ente regulador está brindando en los medios de comunicación.

Aprueban proyecto de ley pro Fujii

El Pleno del Congreso aprobó en primera votación el proyecto de ley que precisa la aplicación y los alcances del delito de lesa humanidad y crímenes de guerra.

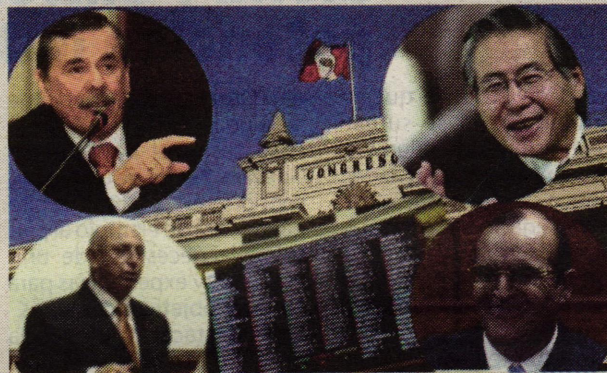
La votación culminó con 60 votos a favor, 36 en contra y 11 abstenciones. Según las reglas establecidas, el proyecto aprobado pasará a una segunda votación después de siete días calendario.

El proyecto de ley planteado por Fuerza Popular, impulsado por Renovación Popular, busca declarar inaplicable el delito de lesa humanidad antes del

2002, cuando entró en vigor -en Perú- el Estatuto de Roma y la Convención contra Crímenes de Guerra y de Lesa Humanidad.

Por su parte, la congresista Sigrid Bazán (CD-JP) señaló que Alberto Fujimori, Vladimiro Montesinos, los militares y el congresista Alejandro Aguinaga (FP) se verían favorecidos por el dictamen, al estar inmersos de violación de derechos humanos.

"Nadie será procesado, condenado ni sancionado por delitos de lesa humanidad o crímenes de guerra, por hechos cometidos con anterioridad al 01 de julio de 2002, bajo sanción



de nulidad y responsabilidad funcional. Ningún hecho anterior a dicha fecha puede ser calificado como delito de lesa humanidad o crímenes de guerra", se lee en el documento.

Al ser consultado por este tema, el abogado especialista

en derechos humanos, Carlos Rivera Paz, del Instituto de Defensa Legal, señaló que dicha norma no solo vulnera la independencia del Poder Judicial; sino que termina por configurarse como una norma inconstitucional.

Matan a 3 en SJL

Un triple asesinato se registró en un local de chatarrería, localizado en la zona de Los Jardines de Cajamarquilla.

Se trata del dueño del negocio y sus dos trabajadores, quienes fueron hallados sin vida al interior del establecimiento. El primer occiso ha sido identificado como Wilson Ortiz Fernández, mientras que los demás llevan los nombres de David Gutiérrez y Ángel Huamán.

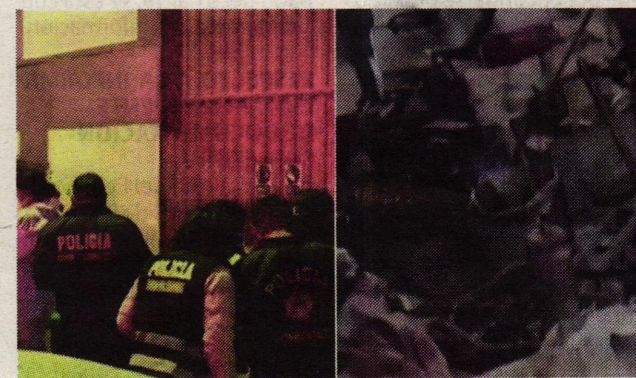
Según información preliminar de la Policía Nacional del Perú (PNP), la madre del dueño encontró a su hijo y sus ayudantes muertos en el local.

Detallaron que los tres hom-

bres fueron maniatados y, además, presentaron signos de violencia. Se encontró, incluso, una comba con rastros de sangre, por lo que se descarta que haya sido empleada en el macabro crimen.

Ante varios efectivos policiales, la familia de Ortiz Fernández denunció que principal responsable del triple asesinato es un extrabajador del lugar, cuya nacionalidad es venezolana.

Con sus cómplices, señalan, el extranjero habría robado un cargamento de cobre que fue trasladado con un camión. Este vehículo fue abandonado en San Miguel.



Le disparan en columna y pierna para robarle 10 mil soles

En el distrito de Ventanilla, 700 estudiantes vivieron momentos de terror luego de que una balacera se desató al frente de su colegio, en pleno horario de clases.

Se trata de un hombre que fue víctima de la delincuencia, cuando dos ladrones le arrebataron S/ 10 mil, mientras abordaba una mototaxi.

De acuerdo con la hipótesis fiscal, José Huamanchuno Villa fue quien retiró de un banco

dicho monto. Al salir, cuando se trasladaba en el vehículo de tres ruedas, un auto blanco decidió cerrarle el pase en un punto ciego.

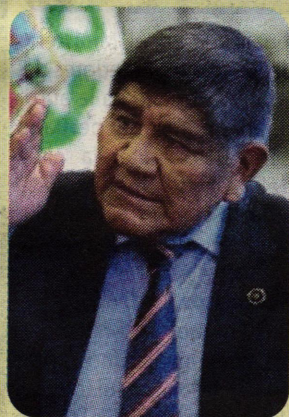
Es allí que los criminales, aprovechando que el lugar luce todavía desolado, dispararon hasta cuatro veces contra su víctima. Lamentablemente, tres balas impactaron en su pierna y la otra en la columna. Ahora, su estado de salud es delicado.



Aprueban interpelar a ministro de Energía

Ayer, el Congreso aprobó la admisión de la moción de interpelación a Rómulo Mucho, quien deberá acudir al Pleno el próximo 13 de junio a las 3 de la tarde.

En marzo, el ministro de Energía y Minas enfrentó una primera interpelación debido



a un presunto conflicto de intereses.

En dicha ocasión, la moción promovida por con legislador Jaime Quito señalaba que habría un presunto conflicto de interés de Mucho al ser socio accionista, gerente general y representante de la empresa PEVOEX Contratistas S.A.C, que ofrece servicios a la empresa Southern Perú, encargada de ejecutar cabo el proyecto Tía María.

El titular del Minem se defendió de las alegaciones en su contra y reafirmó su postura proinversión y su compromiso por el desarrollo del Perú.

En ese sentido, Rómulo Mucho criticó a los congresistas e indicó que dichas acusaciones provenían de facciones con una "agenda anti-inversión, anti-minería y anti-progreso".

Piden 18 meses de preventiva contra Cerrón

El Ministerio Público solicitó al Poder Judicial que imponga 18 meses de prisión preventiva contra el líder de Perú Libre, Vladimir Cerrón, como parte del proceso penal que se le sigue por el denominado caso Antalsis.

La Fiscalía Penal avocada al caso demanda que se revoque el mandato de comparecencia con restricciones que se le impuso en este caso.

presuntos delitos de colusión gravada y otros en agravio del Estado.

La instancia fiscal hizo esta solicitud en atención a que el también expresidente regional de Junín no ha cumplido las reglas de conducta que se le fijó como parte del mandato de comparecencia con restricciones que se le impuso en este caso.

En ese sentido, la Fiscalía formuló oposición y pidió que se declare infundado el pedido que hizo Vladimir Cerrón.



**CONGRESO
APROBÓ DICHA
MEDIDA POR
FALLA DE LUCES
EN EL JORGE
CHÁVEZ**

INTERPELARÁN A TITULAR DEL MTC

El Congreso aprobó la moción de interpelación contra el ministro de Transportes Raúl Pérez Reyes por la falla de luces en la pista de aterrizaje en el aeropuerto Jorge Chávez. La medida fue aprobada con 53 votos a favor, 30 en contra y 8 abstenciones.

El ministro deberá acudir el próximo miércoles 12 de junio para responder al pliego inter-

pelatorio de 12 preguntas.

La moción fue presentada por la tercera vicepresidenta del Parlamento, Rosselli Amuruz Dulanto (Avanza País), y suscrita por congresistas de las bancadas de Honor y Democracia, Renovación Popular, Perú Bicentenario, Cambio Democrático - Juntos por el Perú y No Agrupados.

Además de esta, se presentó otra moción contra el titular de Transportes y Comunicaciones.

Los dos interrogatorios se realizarán el miércoles 12.

Sin embargo, el reclamo de los parlamentarios a Raúl Pérez Reyes va más allá de las mociones de interpelación: la congresista Margot Palacios exigió su censura.

"La incapacidad del Gobierno de Dina Boluarte se ha extendido hasta los ministros. El domingo hubo una falla en el sistema eléctrico de las luces de las pistas de aterrizaje del aeropuerto; esto

amerita una censura en contra del ministro, que viene demostrando incapacidad e incompetencia al dirigir esta cartera tan importante", manifestó Palacios.

Sobre el incidente, Raúl Pérez Reyes dijo: "Lamentamos esta situación que claramente afecta a los pasajeros, que es totalmente inesperada, indeseada. Lo que se ha hecho es trabajar de la forma más rápida para poder restablecer la operación de la pista".

Pedro Castillo se burló de la nariz de Boluarte

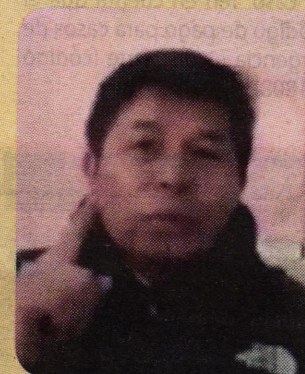
El expresidente Pedro Castillo compareció en audiencia para declarar su posición respecto al pedido de la Fiscalía de la Nación de ampliar la prisión preventiva en su contra por el presunto delito de rebelión y otros. Después de sustentar su postura, Castillo Terrones arremetió contra la presidenta Dina Boluarte y la comparó con un personaje animado.

"Todas las imputaciones que me hace el día de hoy el Ministerio Público son más falsas

que las pestañas y la nariz de la 'pinocho' que está en Palacio avalada por el hampa que está en la Plaza Bolívar", dijo.

De esta forma, el jefe de Estado hizo referencia a la operación de nariz que se habría realizado la presidenta de la República en junio de 2023. Debido a esta operación estética, la mandataria se habría ausentado 12 días de sus labores y, por ello, la congresista Ruth Luque presentó una denuncia constitucional.

La solicitud de la Segunda



Fiscalía Suprema Transitoria Especializada en Delitos Cometidos por Funcionarios fue evaluada por el Juzgado Supremo de Investigación Preparatoria, a cargo del juez



Juan Carlos Checkley.

Respecto al pedido, la defensa de Castillo pidió que se rechace la ampliación y sugirió que sea procesado en libertad, con medidas cautelares.

**ENTÉRATE
CUÁLES SON LOS
REQUISITOS Y EN
CUÁNTO TIEMPO
LO TENDRÁS**

¿CÓMO OBTENER PASAPORTE EN CASOS DE URGENCIA?

Si tienes un viaje de urgencia y necesitas tu pasaporte electrónico, puedes tramitarlo con máximo 2 días hábiles de anticipación a la salida de tu vuelo en cualquier oficina de Migraciones o en los Centros de Mejor Atención al Ciudadano (MAC) que expiden pasaportes electrónicos ordinarios, a nivel nacional. Sólo en la sede del Aeropuerto Internacional Jorge Chávez podrás tramitarlo 8 horas antes de tu vuelo. Los usuarios con vuelos para Argentina, Brasil, Bolivia, Colombia, Chile, Ecuador, Uruguay y Paraguay, podrán salir del país con su Documento Nacional de Identidad (DNI) vigente, de acuerdo con los convenios establecidos.

Requisitos

Formulario PA – Pasaporte Electrónico ordinario para casos de urgencia.
Recibo de pago por derecho de trámite.
Tarjeta de embarque de la

aerolínea (boarding pass) o el boleto de transporte aéreo (entiéndase como tal, al documento que acredita la compra del pasaje), con los datos del ciudadano correctamente indicados, en el que se acredite la proximidad del viaje internacional. Declaración jurada por pérdida o robo de pasaporte, de ser el caso. Demás requisitos para mayores o menores de edad, según sea el caso. Ten en cuenta que el código de pago para casos de urgencia es diferente (código 01808).

Hazlo en 4 pasos:

1. Realiza el pago por el derecho de trámite

Haz el pago de S/ 120.90 por derecho a expedición de pasaporte: Págalo.pe: puedes pagar online, con tarjeta de crédito o débito, en la plataforma Págalo.pe con el código 01808. Banco de la Nación: dirígete a la agencia o agente del Banco de la Nación más cercano y realiza el pago correspondiente. Recuerda que debes indicar tu número de DNI al momento de hacer el pago y conservar el comprobante de pago, ya que lo necesitarás para realizar

el trámite.

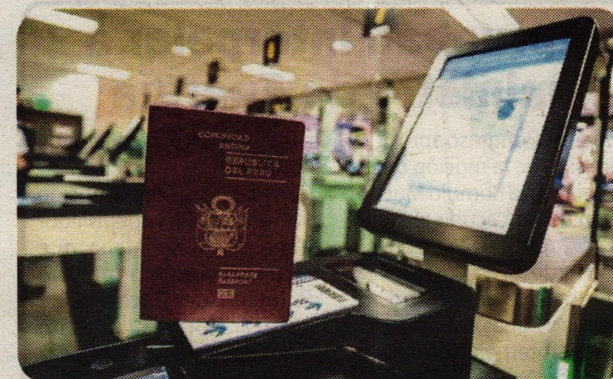
Si realizaste el pago de S/ 98.60, deberás abonar el monto adicional S/ 22.30 con el código de pago 01810.

2. Solicita tu pasaporte

Acércate a las oficinas de la Superintendencia Nacional de Migraciones o a las agencias desconcentradas de Pasaporte ubicadas en los Centros de Mejor Atención al Ciudadano (MAC), con máximo dos (02) días hábiles de anticipación a la salida de tu vuelo. En el Aeropuerto Internacional Jorge Chávez realiza el trámite dentro de las 8 horas previas a tu viaje.

3. Registra tus datos biométricos

Una vez presentados tus requisitos, se iniciará el proceso de emisión de tu pasaporte electrónico, donde grabarán tus huellas dactilares y te tomarán una foto de acuerdo a las normas internacionales para la identificación biométrica. Para la toma de fotos, debes tener en cuenta estas condi-



ciones:

No usar gafas con monturas grandes ni lunas que impidan ver los ojos.

No llevar lentes de contacto cosméticos de color.

No llevar prendas en la cabeza, sombreros, cerquillos ni cabello cubriendo el rostro.

No llevar piercings en el rostro.

legalizada en el Ministerio de Relaciones Exteriores del Perú y entregada a la autoridad migratoria peruana para que permitan la salida del país del menor. Esta autorización es válida solo por una vez.

Requisitos

Estos requisitos son generales, te recomendamos visitar la web de los Consulados del Perú para encontrar los que se adaptan a tu caso. Copia certificada del acta de nacimiento del niño. Documentos de identidad de los padres.

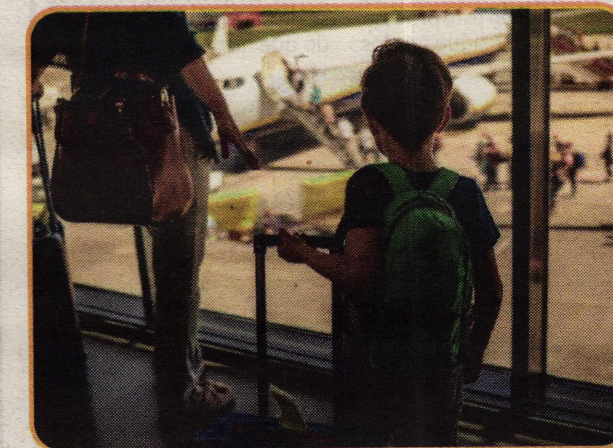
Cuando solo uno de sus padres ha reconocido al menor: basta con el consentimiento de este.

Cuando uno de los padres ha fallecido: Copia certificada del acta de defunción.

El padre que está en el Perú y viajará con el menor, solo necesita esta Autorización de Viaje Consular legalizada para salir del país con su hijo.

Autorización de viaje para menores de edad Autorización Consular

Es un documento por el cual los padres que se encuentran en el extranjero autorizan el viaje de su hijo menor de edad fuera del territorio peruano, ya sea para que viaje solo, acompañado por uno de ellos o por otro adulto. Una vez obtenida esta Autorización de Viaje debe ser



Putin y Luis Arce se reúnen por primera vez

Vladimir Putin, recibió el jueves al presidente de Bolivia, Luis Arce, en la primera reunión oficial entre ambos mandatarios, que hicieron votos por profundizar su cooperación nuclear y energética en el marco del Foro Económico de San Petersburgo. "¡Bienvenido a Rusia!", dijo al comienzo de la reunión Putin, que agradeció a su homólogo

que mantenga la misma política de amistad hacia Rusia que sus predecesores.

La referencia fue a Evo Morales, quien desde el inicio de su mandato se mostró alineado con Rusia y otras autocracias como Irán, China y Venezuela. La reunión entre Putin y Arce se da en momentos en que el presidente boliviano está profundamente enfrentado al líder cocalero al que hizo referencia el jefe del Kremlin.

La reunión tuvo lugar en el suntuoso Palacio de Constantino, la residencia campestre de Putin en su ciudad natal, ya que Arce es la estrella invitada al foro con el que Rusia intenta revertir la imagen de país sumido en un creciente aislamiento por la guerra en Ucrania.



EEUU autorizó la venta de piezas de aviación a Taiwán

Dieron luz verde. El Departamento de estado de Estados Unidos autorizó el jueves la venta de piezas de repuesto, componentes, suministros y accesorios del caza F-16 a Taiwán, con un costo estimado de 300 millones de dólares, así lo confirmaron fuentes oficiales de la isla. Esta transacción busca fortalecer la defensa de Taiwán en medio de las crecientes hostilidades del régimen de China.

El Ministerio de Defensa Nacional (MDN) de Taiwán explicó en un comunicado que la compra incluirá piezas

generales del F-16 por valor de 220 millones de dólares y componentes específicos por otros 80 millones. Se espera que esta operación se oficialice en aproximadamente un mes.

"Los suministros, repuestos y accesorios de aviación que EEUU acordó vender en esta ocasión contribuirán a que nuestro equipo de combate de la Fuerza Aérea esté adecuadamente equipado para satisfacer las necesidades de las operaciones de defensa y el entrenamiento de preparación para el combate", declaró el MDN.



PRESIDENTE DEL KREMLIN DIJO QUE ESTÁN DANDO UN PASO PELIGROSO



RUSIA ARMARÍA A ENEMIGOS DE PAÍSES QUE SUMINISTRAN ARMAS A UCRANIA

El presidente de Rusia, Vladimir Putin, ha advertido a los países occidentales de que están dando un "paso muy grave y peligroso" al suministrar armas a Ucrania, lo que podría dar lugar a que Moscú armara a sus enemigos.

Ucrania ha dependido en gran medida de las armas suministradas por los aliados occidentales para rechazar a las fuerzas rusas desde que co-

menzó la invasión a gran escala de Putin hace más de dos años.

Y la semana pasada, el presidente de Estados Unidos Joe Biden autorizó por primera vez a Kyiv a utilizar munición estadounidense para llevar a cabo ataques limitados dentro del territorio ruso, después de que varios países europeos eliminaran las restricciones sobre el uso de las armas que suministran.

"Suministrar armas a una

zona de conflicto siempre es algo malo", dijo Putin este miércoles a los redactores de las agencias de noticias internacionales al margen del foro económico anual de San Petersburgo. "Sobre todo si esto va unido al hecho de que quienes las suministran no sólo entregan armas, sino que las gestionan".

Putin también advirtió de que Rusia podría tomar represalias si se considera que

los países occidentales se han implicado directamente en el conflicto de Ucrania.

"Al final, si vemos que estos países se implican en una guerra contra nosotros, lo que están haciendo les convierte en directamente implicados en una guerra contra la Federación Rusa, nos reservamos el derecho a actuar de la misma manera", dijo. "En general, esto conduce a algunos problemas graves".

Biden recalca su apoyo a Ucrania en el aniversario de Día D

Durante la conmemoración del Día D (80 años de la liberación a Europa de la ocupación nazi), el presidente estadounidense, Joe Biden, prometió seguir defendiendo a Ucrania para evitar que caiga bajo el yugo ruso y advirtió de que "la democracia está más amenazada que nunca".

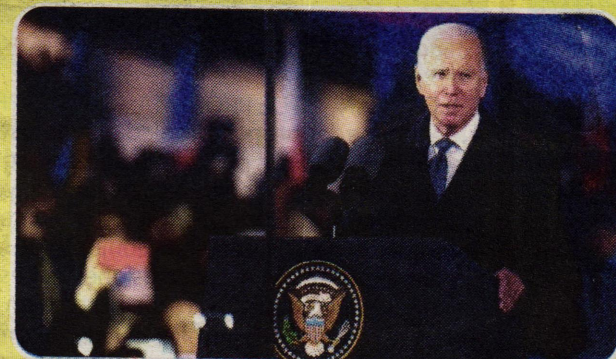
"Rendirse ante los mtones, doblegarse ante los dictadores, es simplemente impensable", dijo durante una ceremonia en el cementerio estadounidense de Normandía. "Si lo hiciéramos, significa-

ría que estaríamos olvidando lo que ocurrió aquí, en estas playas sagradas". En esa línea aseguró: "no daremos la espalda a Ucrania. Si le damos la espalda, Ucrania caerá bajo el yugo ruso y luego Europa también caerá".

Como sabemos, el Día D fue el mayor asalto anfibio de la historia, y Biden lo calificó de "poderosa ilustración de cómo las alianzas, las verdaderas alianzas nos hacen más fuertes". Dijo que era "una lección que rezo para que los estadounidenses nunca olvidemos".

El comentario de Biden fue un recordatorio de que los compromisos de Estados Uni-

dos en todo el mundo penden de un hilo en las elecciones a la Casa Blanca de este año.



BRÓCOLI, COL Y COLIFLOR SON CUPRÍFERAS QUE FORMAN PARTE DE LA 'DIETA VERDE' ANTI TUMORES

VERDURAS QUE PROTEGEN DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

Un estudio publicado en la revista Urología Internacionalista ha probado que, cuanto más se consuma un tipo de verdura concreta, más se reduce el riesgo de cáncer de próstata al margen de cualquier otro factor. La relación entre las verduras crucíferas y el cáncer de próstata no quedó clara durante mucho tiempo, pero ahora, este metaanálisis, realizado sobre un total de 16 estudios anteriores, ha confirmado lo que se sospechaba: que las crucíferas son capaces de reducir el riesgo de cáncer de próstata.

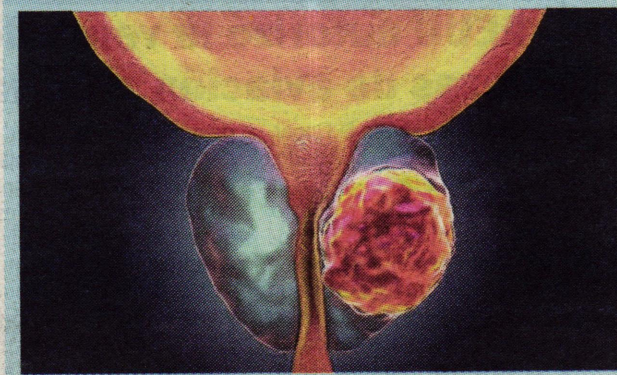


COLES Y CÁNCER DE PRÓSTATA: CUÁNTO PROTEGEN

A menudo se deducen las propiedades de los alimentos a partir de los efectos positivos o negativos que tienen cada uno de sus componentes, pero en la mayoría de los casos no hay estudios que avalen realmente el efecto del alimento aisladamente del conjunto de la dieta. Sin embargo, según las conclusiones del estudio, las personas que comen más crucíferas reducen un 13 por ciento el riesgo de desarrollar cáncer de próstata, en

comparación con el grupo que comió la menor cantidad de estos vegetales. Más concretamente, por cada 15 g de verduras crucíferas ingeridas, el riesgo de padecer cáncer de próstata se redujo casi un 5%. En general, el riesgo de cáncer de próstata disminuye con un estilo de vida saludable. Esto incluye una dieta baja en grasas, poco o nada de alcohol, nada de tabaco, ejercicio físico y descanso.

Se podría sugerir que los hombres que siguen una dieta baja en grasas, evitan el alcohol, tienen un peso normal y no fuman ya tienen un riesgo bajo de cáncer de próstata, y que el consumo de verduras crucíferas –que automáticamente comerían con mayor frecuencia como parte de un estilo de vida saludable– no sería, por tanto, crucial. Sin embargo, en los análisis científicos se tuvieron en cuenta exactamente estos factores y se demostró que las coles y sus parientes en la familia de las crucíferas reducen el riesgo de cáncer de próstata, independientemente del resto del estilo de vida.



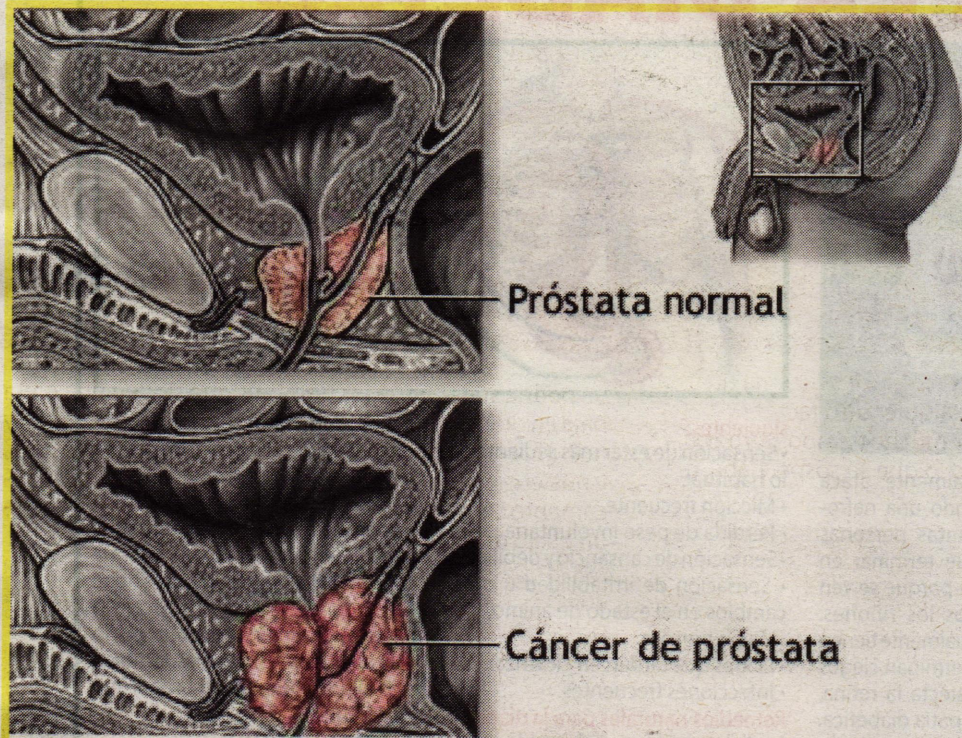
¿CÓMO ACTÚAN LAS PLANTAS CRUCÍFERAS CONTRA EL CÁNCER?

Las plantas crucíferas son conocidas por su valor medicinal desde la antigüedad. Aún no se conocen completamente los mecanismos exactos por los cuales estos vegetales pueden inhibir el cáncer.

Sin embargo, seguramente están implicados unos principios activos denominados glucosinolatos, que al combinarse (al triturar la col o masticarla) con la mirosinasa, una enzima que también se encuentra en las crucíferas, se convierten en unos compuestos denominados isotiocianatos, como el sulforafano y el indol-3-carbinol.



El sulforafano puede detener el ciclo de la célula cancerosa al iniciar la muerte programada de la célula cancerosa (apoptosis) y al activar el llamado Nrf2, una sustancia producida por el cuerpo que promueve la producción de los antioxidantes propios del organismo. Para que los niveles de Nrf2 sean altos también podemos consumir abundantes omega-3 y hacer ejercicio físico. El ayuno intermitente también puede aumentarlos. El indol-3-carbinol, por su parte, puede regular las proteínas p21 y p27 (los llamados inhibidores del ciclo celular) de modo que también inhiben el crecimiento del cáncer.



Próstata normal

Cáncer de próstata

CÓMO TOMAR CRUCÍFERAS PARA PROTEGER LA PRÓSTATA

Los participantes que consumían menos de 10 a 25 g de verduras crucíferas al día se consideran "consumidores bajos". En cambio, los participantes que comieron más de 125 g por día se consideraban "consumidores altos" en los que se observaron los beneficios. Por tanto, esta es la cantidad mínima recomendada.

Consumir 125 g de crucíferas sigue siendo relativamente poco. Por ejemplo, la parte comestible de una coliflor media pesa alrededor de 500 g, lo que significa que sólo tendrías que comer una cuarta parte de coliflor para ser considerado un consumidor alto.

Como hay muchas otras plantas crucíferas, también puedes alternarlas diariamente. Sería importante que ingieras una parte cruda.

Algunos de los estudios examinados sólo observaron la frecuencia con la que se comían las verduras por semana.

Los hombres que comían verduras de la familia de las crucíferas menos de una vez por semana se consideran consumidores bajos.



¿CUÁLES SON LAS VERDURAS CRUCÍFERAS PROTECTORAS?

Las verduras de la familia de las crucíferas incluyen las coles, pero también otros alimentos de propiedades equivalentes:

Coliflor
Col lombarda
Col blanca
Coles de Bruselas

Col rizada
Brócoli
Berro
Rábano
Colinabo
Colirrábano
Romanesco
Rúcula
Mostaza



OTRAS PROPIEDADES

Coliflor, coles, lombarda y rábanos son verduras diferentes, pero pertenecen a la misma familia, la de las crucíferas (Brasicáceas), que incluye más de 3.700 especies.

Son muy distintas, sobre todo de aspecto, porque además de estas hortalizas se usan diversas partes, los brotes (coles de Bruselas), las hojas (en el repollo), las flores (brócoli y coliflor), las raíces (rábano)... pero tienen mucho en común: Son ricas en vitaminas del grupo B (fundamentalmente ácido fólico), vitamina C, E, y K, y minerales como el potasio, calcio y magnesio.

Con un elevado contenido en agua, tienen muy pocas grasas, hidratos de carbono y proteínas, por lo que su aporte

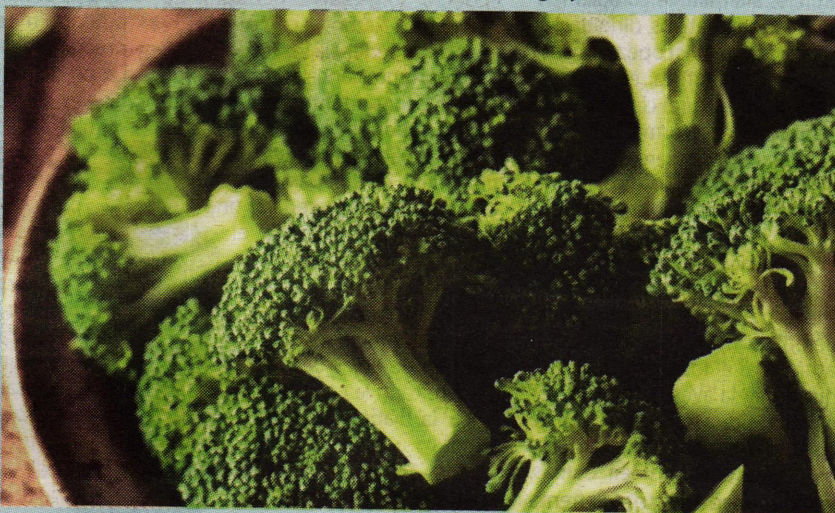
energético es bajo.

Tienen mucha fibra (efecto saciante). Con esas propiedades, las coles, en cualquiera de sus variedades, son un alimento ideal en dietas de adelgazamiento.



COLES TAMBIÉN PARA OTROS TIPOS DE CÁNCER

Anteriormente numerosos estudios epidemiológicos habían mostrado también un efecto protector de estos vegetales contra otros tipos de cáncer, como el cáncer de útero, el cáncer de pulmón, el cáncer de estómago y el cáncer de colon.



BIOQUÍMICO NATURISTA JORGE LUIS LÓPEZ TE EXPLICA CÓMO COMBATIR ESTA ENFERMEDAD

REMEDIOS NATURALES CONTRA LA DIABETES

La diabetes es una verdadera pandemia que afecta al 10% de la población mundial, va aumentando aceleradamente, se estima que para el año 2040 va a haber un promedio del 15% de diabéticos. Esto básicamente debido a la mala nutrición, la mala alimentación, muchos alimentos procesados, refinados, que nos causan una serie de complicaciones, muchas enfermedades. Esto también es debido al intenso estrés que actualmente vivimos. El mundo vive convulsionado, un mundo muy agitado, El estrés, la ansiedad, la angustia, la mala alimentación, El sobre peso y la vida sedentaria son factores principales que influyen en que la persona tenga la diabetes, sobre todo la diabetes mellitus 2.

La falta de consumo de agua, el ser humano debe tomar de 8 a 10 vasos de agua durante el día, además cuidar la salud del hígado, porque este órgano trabaja directamente con el páncreas. El páncreas es una glándula muy importante que segrega jugos digestivos, pero también segrega la hormona llamada insulina para así controlar la glucosa en la sangre.

¿Qué hace la medicina convencional en estos casos?

Lo que hace es recetar la famosa metformina, pero acaso no es cierto que, si la diabetes es una enfermedad que afecta a los riñones provocando una nefropatía diabética, la metformina también afecta los riñones.

Hay alimentos, medicamentos, productos naturales muy efectivos para tratar la diabetes en Natura Vital, el primer policlínico de todo el Perú, donde hacemos tratamientos naturales, alternativos, complementarios y regenerativos, dirigida por el Doctor Jorge Luis López Zumaeta bioquímico naturista, especialista en medicina natural científica. Encuentran muchas formas como poder tener un verdadero control, un buen tratamiento para la diabetes. Primero debemos entender que la diabetes es una enfermedad que no tiene sanación, no tiene curación y que nadie nos venga engañar, pero sí tiene tratamiento. Pero el tratamiento de forma natural, visiten Natura vital el local principal está ubicado en la avenida Bolivia 527 en Breña, altura de la cuadra 12 de la avenida Alfonso Ugarte, también nos puede encontrar en Comas, Avenida Túpac Amaru 1445 frente



al colegio Esther Festinni, en San Juan de Lurigancho Avenida Proceres de la independencia 755, ahí tenemos médicos debidamente preparados, capacitados para tratar todo tipo de enfermedades, sea aguda, crónica o degenerativa.

Se puede tratar la diabetes y cualquier tipo de enfermedad, todo tipo de enfermedad, aguda, crónica degenerativa, podemos y tenemos la forma como pueden controlar la diabetes con éxito. Con el Super Diabet, que es utilizado en la prevención y tratamiento de la diabetes por sus propiedades hipoglucemiantes reduce los niveles de glucosa en la sangre, desintoxica en hígado, la vesícula, especialmente el páncreas. Se toma una cuchara de Super Diabet, en un vaso de agua de canela media hora antes de los alimentos y usted puede comprobar que va a controlar sus niveles de glucosa.

El Doctor Jorge Luis López Zumaeta Bioquímico Naturista con más de 39 años de experiencia les recomienda: Es importante cancelar todo tipo de azúcar. Es importante bajar el consumo de carbohidratos, Carnes rojas, leche de vaca. La pasuchaca es una buena opción para tratar la diabetes, pueden preparar una infusión de pasuchaca, el cuticuti es muy bueno para tratar la diabetes, las hojas de yacón son excelentes, podemos preparar una infusión de hojas de yacón y sobre todo la canela para tratar la diabetes con total éxito.

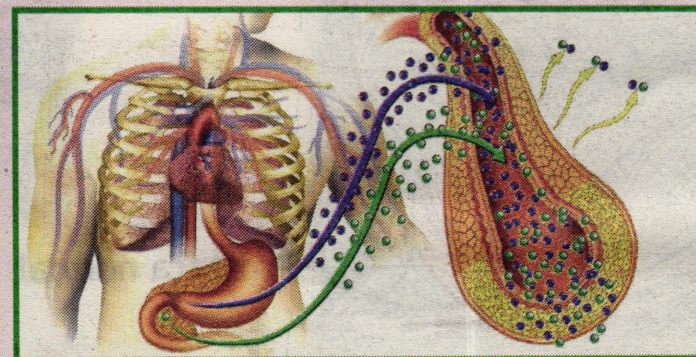
¿Cuáles son los principales riesgos de la diabetes?

La diabetes, principalmente, ataca los riñones provocando una nefropatía diabética. Cuántas personas diabéticas tienen que terminar en diálisis, precisamente porque se ven seriamente afectados los riñones. Cuántas personas actualmente tienen problemas visuales, terminan ciegos porque la diabetes afecta la retina, provocando la retinopatía diabética. La diabetes también ataca los nervios, provocando la neuropatía diabética. Son muchas las enfermedades que nos produce la diabetes.

La causa principal de la diabetes varía según el tipo. Pero, independientemente del tipo de diabetes que tengas, puede provocar un exceso de glucosa en la sangre. Demasiada glucosa en la sangre puede causar problemas de salud graves.

Las afecciones de diabetes crónica comprenden diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2. Las afecciones de diabetes potencialmente reversibles incluyen prediabetes y diabetes gestacional. La prediabetes ocurre cuando tus niveles de glucosa en la sangre son más elevados de lo normal. Pero esos niveles de glucosa en la sangre no son tan altos como para ser denominados diabetes. La prediabetes puede convertirse en diabetes, a no ser que se tomen medidas para prevenirla. La diabetes gestacional ocurre durante el embarazo, pero puede desaparecer después de que el bebé nace.

Algunos de los síntomas de la diabetes tipo 1 y de la diabetes tipo 2 incluyen los



siguientes:

- Sensación de estar más sediento de lo habitual.
- Micción frecuente.
- Pérdida de peso involuntaria.
- Sensación de cansancio y debilidad.
- Sensación de irritabilidad u otros cambios en el estado de ánimo.
- Visión borrosa.
- Llagas que tardan en cicatrizar.
- Infecciones frecuentes.

Remedios naturales para la diabetes

La diabetes es una enfermedad cada vez más común. Este trastorno está muy relacionado con el exceso de azúcares y harinas refinadas en nuestra dieta. Por este motivo, es uno de los grandes males del siglo XXI.

1. Estevia

La estevia es uno de los edulcorantes más saludables. Además, no nos aporta calorías. No obstante, en este caso destacamos esta planta por su capacidad hipoglucemiante. Es decir, reduce los niveles de azúcar en sangre.

2. Canela de Ceilán

La canela es una especia exótica que, además de condimentar nuestras recetas, tiene muchas propiedades saludables. Entre ellas, regula los niveles de azúcar y de colesterol en sangre. No obstante, debe ser la variedad de Ceilán para que sea medicinal.

3. Jengibre

Su consumo habitual nos ayuda a prevenir la resistencia a la insulina, un trastorno cada vez más frecuente. Por este motivo, recomendamos comerlo de diferentes maneras.

4. Levadura nutricional

La levadura de cerveza o, mejor todavía, la levadura nutricional, es un suplemento que podemos tomar por temporadas. Su riqueza en vitaminas

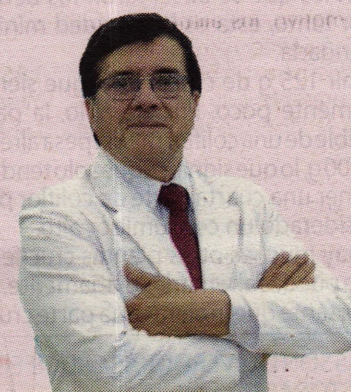
del grupo B, minerales y aminoácidos nos ayuda a controlar los niveles de glucosa en nuestro organismo.

5. Hoja de papaya

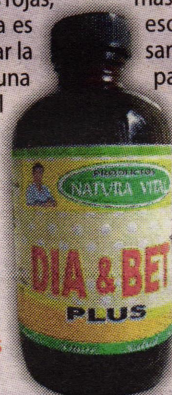
La papaya es una fruta exótica muy sana y beneficiosa para el sistema digestivo. La hoja de papaya tiene la virtud de regular el azúcar en sangre y prevenir y controlar, por lo tanto, la diabetes. Además, también nos ayuda a depurar el organismo de toxinas.

6. Avena

La avena es la reina de los cereales. Aunque es rica en carbohidratos, también contiene mucha fibra, en concreto betaglucanos. Estos componentes regulan la absorción de los azúcares de manera natural. Por lo tanto, recomendamos optar por este alimento en lugar del trigo u otras harinas.



DR. JORGE LUIS LOPEZ ZUMAETA
DIRECCIÓN: AV. BOLIVIA 527 BREÑA
TELF. 666-0828
CEL. 939-088818



NO TE INYECTES NADA RIESGOSO, CONOCE QUÉ COMER PARA TENER PIEL BELLA

TODO ESTO TIENE COLÁGENO NATURAL PARA TU ROSTRO



GELATINAS

Las gelatinas de frutas son un postre con mucha fama entre los niños, pero los adultos también tendríamos que retornar a ellas. Puedes elaborarlas fácilmente en casa (pues resultan más naturales y más efectivas para nuestro propósito) y luego añadirle cualquier jugo. De esta manera te beneficiarás de la glicina y prolina, tan fundamentales para huesos, cartílagos, tendones y la piel.



el magnesio y el zinc.

Los frutos secos como las almendras y nueces contienen zinc y cobre, minerales esenciales para la producción de colágeno.

CALDO DE HUESO

El caldo de hueso es una excelente fuente de colágeno y otros nutrientes como el calcio y el magnesio. También es fácil de hacer en casa usando huesos de pollo o res.

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C:

La vitamina C es esencial para la producción de colágeno en el cuerpo, por lo que es importante consumir alimentos ricos en esta vitamina, como frutas cítricas, pimientos, brócoli y fresas. ¡Luce bella y natural sin riesgos!

FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y verduras, especialmente aquellas que son ricas en vitamina C, son importantes para la producción de colágeno en el cuerpo. Algunas de las mejores opciones incluyen cítricos, kiwis, fresas, pimientos, espinacas y brócoli.

FRUTOS SECOS

Los frutos secos son una excelente fuente de proteínas y de grasas saludables para nuestro cuerpo. También contienen pequeñas cantidades de colágeno y otros nutrientes esenciales como



NO FUMES Y TOMA AGUA

Evita fumar y la exposición al sol: fumar y la exposición al sol pueden dañar la producción de colágeno en el cuerpo, por lo que es importante evitarlos para mantener niveles saludables de colágeno. Hidratación: mantenerse hidratado es importante para la salud de la piel y la producción de colágeno. Asegúrate de beber suficiente agua y evitar el consumo excesivo de alcohol y cafeína.

Músculos, articulaciones, hueso ¿Qué tienen en común? Pues que todos ellos necesitan colágeno, pero también tu piel. Por este motivo, los alimentos con colágeno resultan cruciales para tu bienestar. Ten presente que estamos hablando de una proteína que representa más del 25 % del total de todas las que integran nuestro organismo. En definitiva, nos hallamos ante la proteína más importante. Así que procura que no te falte.

Quizá no sepas que, aunque nuestro cuerpo produce colágeno de forma natural, llegada una cierta edad empieza a decaer su producción. En concreto, en torno a los 20 o 25 años comienza a reducirse lentamente. Por lo tanto, parece claro que tenemos que ayudar a nuestro cuerpo a

abastecerse de colágeno. Pero ¿dónde podemos encontrar esta proteína? Hoy tu diario favorito El Men, en su sección ESTETICA, te lo cuenta todo para que no incurras en riesgosas inyecciones.

LAS CARNES

Ya sea de pollo, vaca, cabra, cerdo, todas estas carnes te proporcionarán una gran abundancia de colágeno. La del pollo, ya que es carne blanca, podrás comerla con mayor

frecuencia que las rojas. Por lo tanto, prepara un rico recetario y a disfrutarla al tiempo que te surtes de colágeno.

PESCADO

Puedes combinar las carnes con el pescado, sobre todo el azul como el salmón, caballa o las sardinas. Además, te aportan omega 3, ¿qué más puedes pedir?

HUEVOS

Otro magnífico ejemplo de alimentos con colágeno lo hallamos en los huevos. Este tiene dos membranas, interna y externa, una en la cáscara y otra en la clara. Esas membranas están compuestas básicamente de proteínas transparentes que defienden al huevo de las invasiones bacterianas. Y entre esas proteínas de las membranas, y también en la yema del huevo, el colágeno tiene

un papel fundamental.

ALIMENTOS QUE ESTIMULAN LA SÍNTESIS DEL COLÁGENO

Sin embargo, necesitarás no solo consumir alimentos ricos en colágeno, sino también otros nutrientes que estimulan su síntesis. De modo que no podemos olvidar el licopeno, la vitamina C, los ácidos grasos saludables y los minerales. Muchos de ellos los encontrarás en los tomates, las fresas, los cítricos o los frutos secos. En conclusión, conviene seguir una dieta adecuada para cuidar la piel y el bienestar del cuerpo.

Dicho todo esto, es más que evidente que la alimentación puede ayudarnos a incrementar la producción de colágeno, pero quizás necesitemos una ayuda extra para la piel y así combatir la flacidez, las arrugas y la pérdida de elasticidad.



Full entretenimiento

Para el
adulto mayor



CHISTES

¿QUÉ TIENE MI PADRE EN
COMÚN CON NEMO?
NO SE PUEDE ENCONTRAR
A NINGUNO DE LOS DOS.

COLOREAR



ENCONTRAR 5 DIFERENCIAS



NATURA VITAL

MEDICINA NATURAL ALTERNATIVA COMPLEMENTARIA

GRAN CAMPAÑA DE SALUD

RESONANCIA MAGNÉTICA
BIOCUÁNTICA
EVALUACIÓN GRATUITA
ASESORÍA NUTRICIONAL

INFORMES AL:

666 0828
939 088 818

AV. BOLIVIA 527
BREÑA

ESCÚCHANOS POR
RADIO SALUD Y VIDA
105.5 FM
660 AM

TRATAMOS
TODO TIPO DE
ENFERMEDADES

EVALUACIÓN GRATIS

CRUCIGRAMA ANTERIOR

CRUCIGRAMA ANTERIOR

S	S	A	N	H	A	Y	W	A	R	D	Z
A	S	E	S	I	N	A	R	E	H	L	E
R	A	N	A	J	A	R	T	R	U	C	O
A	D	A	M	O	R	O	U	S	S	E	A
T	O	P	O	H	A	Y	R	E	H	O	R
O	M	A	R	N	A	N	I	Y	A		
G	A	T	A	N	A	T	A	K			
A	R	A	L	I	S	T	O	L	I		
				R	I	O	L	A	R		
				V	A	R	L	I	A		
				I	S	O	N				
				N	A	R	R	A	R		
				G	A	I	A	L	O		
				C	A	R	A	L			

AVENIDA DE LOS MISTERIOS

¿Dónde se habrá metido Bart,
ese pequeño demonio?



Última
Tecnología

AUDIFONOS
Module Tech
El placer de escuchar

Digitales
Estéticos

DISFRUTA EL
SONIDO DE LA VIDA
EL CAMBIO ES POSIBLE

10% DESCUENTO
SURCO, LOS OLIVOS, LINCE

944620812

moduletech2@gmail.com
Audifonosmoduletech

Núñez Cell Miguel Alberto - PUC: 10079309635

POTENCIA SEXUAL
EFECTO INMEDIATO
Y PROLONGADO

ERECCIÓN • GROSOR • DURACIÓN

• Para todas las edades
• Resultados definidos

! HOY MISMO :

ENTREGA
GRATIS

100%
NATURAL

01-7116369 906515949

CHAMAN CHUNGA

Rituales: Retorno del ser AMADO(amarre)
* Ceremonias Incas Recupera la Salud y Dinero
LIMPIAS C/ CUY - TAROT

Chaman Sanador
CHUNGA

<https://sanadorchunga.com/>
www.sanadorchunga.com

990 525 100

A.v Tupac Amaru km22 el Hondo, (Frente a la caseta serenazgo.. El Hondo)

CRUCIMEN

el Men

6618



HORÓSCOPO

ARIES

(21 mar - 19 abr)

Cumple con tus quehaceres diarios aunque no te gusten, te darán beneficios insospechados. Comienza hoy mismo.

TAURO

(20 abr - 20 may)

Manéjate con cuidado durante toda la jornada, es un momento para pensar bien las cosas y no actuar a las apuradas.

GEMINIS

(21 may - 20 jun)

Manéjate con cuidado durante toda la jornada, es un momento para pensar bien las cosas y no actuar a las apuradas.

CANCER

(21 jun - 22 jul)

Empezarás a resolver aquellas situaciones difíciles que te hayan tenido a mal traer. Reencuentros que te traen malos recuerdos.

LEO

(23 jul - 22 ago)

Te beneficiarán intuiciones analíticas y así darás un gran paso en los objetivos que te has propuesto en alcanzar.

VIRGO

(23 ago - 22 set)

Deberías empezar esos proyectos que tenías olvidados. Te serán muy útiles para no agobiarte luego con muchas cosas.

LIBRA

(23 set - 22 oct)

Una reunión virtual te pone en contacto con extranjeros y te da la oportunidad de brillar. La apariencia personal es importante aun en una videollamada.

ESCORPIO

(23 oct - 21 nov)

Es un buen momento para comenzar a realizar aquello que vienes postergando. Ten en cuenta que te llevará tiempo terminarlo.

SAGITARIO

(22 nov - 21 dic)

Si quieres progresar en tu carrera, hoy no es día para ultimátums. Ten paciencia y asegúrate llegar al nivel que deseas y mereces.

CAPRICORNIO

(22 dic - 19 ene)

Una buena película gratificará tu tarde. No dejes que el exceso de compromisos te aparte de distraerte.

ACUARIO

(20 ene - 18 feb)

Excelente momento para aprovechar esa energía vital que tienes. Aprovechala para solucionar algún tipo de imprevisto.

PISCIS

(19 feb - 20 mar)

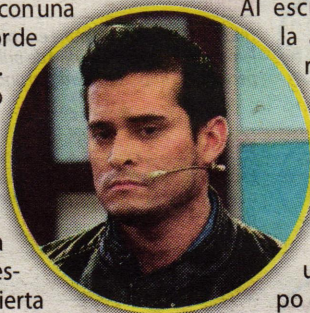
Los hechos podrían no presentarse como los has planeado, pero no quiere decir que no los puedas aprovechar. Suerte.

**PAMELA FRANCO
SE QUITA
TATUAJE QUE
SE HIZO POR
'GUSANO'**



SE BORRA A CHRISTIAN

LO DEJA ATRÁS. La cantante de cumbia Pamela Franco decidió borrarse el tatuaje que se hizo para declarar su amor a su hoy expareja Christian Domínguez tras más de cuatro meses de su separación luego que fuera 'ampayado' engañándola con una rubia al interior de su camioneta. En un video difundido por Joshely Agip se observa que la cumbiambera está con la espalda descubierta



en un consultorio con un especialista. "Por fin se va a borrar ese tatuaje. ¡Ay, Dios mío! Doctor, ¿tiene solución, verda Pamela Frd? Lo va a borrar por completo, no va a dejar rastro de eso", se le escucha decir a Joshely.

Al escucharla, Pamela atina a reírse y responde: "¿Me puede sacar también unos años?".

Cabe precisar que el tatuaje representaba una línea de tiempo con el nombre

de su madre fallecida, una frase de amor, el nombre y nacimiento de su hija y las letras 'C y P', correspondiente a Christian y Pamela.

Como se sabe, ambos artistas pasaron por una crisis mediática luego que él fuera descubierto junto a una mujer peruana que actualmente radica en EE.UU. y luego ella terminara confesando que también lo engañó con el futbolista de la selección peruana, Christian Cueva.

Durante su relación, ambos artistas se tatuaron dibujos relacionados a su amor y hoy con este gesto de Franco se



Por fin se va ese tatuaje!!!
Sin rastro
@pamelafrancoviera

da por sentado que no hay el más mínimo atisbo de reconciliación. El amor se acabó y unto. Cada quien su camino.

Austin olvidó a Flavia

Austin Palao habló el presunto romance de su expareja Flavia Laos y Nicola Porcella, quienes se han mostrado bastante cercanos últimamente.

El modelo demostró que ya superó a la rubia y no dudó en darle su bendición si decide empezar una relación con el 'Novio de México'.

"No pasa nada, creo que son dos personas que están solteras, que no le deben nada

a nadie y pues, si se da, pues bendiciones", dijo Palao en diálogo con América Espectáculos.

Pese a que Nicola y Flavia han asegurado que solo son amigos, el actor defendió a la cantante en redes sociales de un internauta que dijo que ella solo era "para pasar el rato" y que "Patricio Parodi la dejó". Pero eso no fue todo, ya que dejó entrever que ahora él está a su lado.

"Para pasar el rato? Así no se habla de una mujer. Nadie la dejó y bueno mira quién la cuida ahora", escribió Nicola adjuntando un emoji de carita de diablito. Sin embargo, borró su comentario. Como es de dominio público, Porcella tuvo algo con ella y hoy en lares mexicanos ha decidido rehacer su vida aunque por lo visto aún le queda algo por ella y por ello no duda en escribir.



Melissa no quiere pagar a 'Foquita'

La modelo Melissa Kluge se pronunció luego de que Amor y Fuego revelara que perdió un juicio con Jefferson Farfán y tendría que pagarle 300 mil dólares por no cumplir con la medida judicial de evitar hablar del moreno exdelantero aliancista.

En diálogo con un medio local, la 'Blanca de Chucuito' indicó que apelará la sentencia, en primera instancia, y lanzó la frase: "el que ríe último ríe mejor".

"Tengo un excelente abogado, así haya sentencias de primera instancia 'raras', todo lleva su proceso y, como dice el dicho, el que ríe último...", indicó Melissa.

Además, no dudó en enviarle una indirecta al padre de sus hijos: "Yo vivo feliz y tranquila, no vivo amargada, ni dolida, ni infeliz queriendo comprar vacíos".

Como se sabe, un juez falló a favor de la 'Foquita' y ordenó que la 'chalaca' le pague 300 mil dólares por haber violado el acuerdo de confidencialidad que firmaron cuando se separaron.



Dina Volarte celebra silencio ante la prensa

El actor cómico Carlos Álvarez no pierde tiempo y una vez más, enfundado en su personaje de Dina Volarte, se pronunció por la decisión que tomó la mandataria Dina Boluarte de no declarar ante la prensa desde hace dos meses.

"Ay no sé por qué la prensa quiere que hable, si siempre digo las mismas tonterías. Quieren que hable para hacerme caer en sus preguntas chistosas, por eso los quiero lejos de mí", sostuvo Dina Volarte que presentará su show 'Dios es peruano' este 14, 21 y 28 de junio en el Centro de Convenciones Bianca.

"Todo lo que uno debe soportar por ser presidenta, no quieren que vaya a la China a conocer a Pinchunli, me han contado que ese hombre me va a regalar un Rolex, ojalá que sea original que no se imitación china porque se lo devuelvo, se lo tiro en la cara. Antes era una simple mortal, ahora soy una pituca con Lucas. Antes decía Dios mío ilumíname, ahora digo oh my Gucci", acotó.



Silvestre Dangond llega a Lima

El ícono colombiano del vallenato, Silvestre Dangond confirmó su próxima llegada al Perú para ofrecer un único concierto en vivo el 17 de agosto en Costa 21.

Dangond cantará en suelo limeño como parte de su gira "Ta bueno Tour 2024" que se inició hace poco en EE.UU. donde fue condecorado con la señalización de una calle que lleva su nombre "Silvestre Dangond Way" ubicada en la calle 50 con sexta avenida en New York.

El intérprete de hits como "Cásate conmigo", "Materialista", "Las locuras mías" y "Niégame tres veces" llegará con todo su equipo de trabajo que incluye músicos, técnicos, y management, para ofrecer por primera vez un espectacular concierto frente al mar de la Costa Verde.

Por otro lado, develó hace unos días detalles de lo que será su próxima colaboración con su compatriota Karol G con quien alista un vallenato para llorar, para sufrir y para vivir. Informes en Teleticket.



André Carrillo quiere jugar por Alianza

Previo al amistoso contra Paraguay, la Selección Peruana se prepara con todo para este compromiso y así llegar de la mejor manera a la Copa América. Por ello, en conferencia de prensa, André Carrillo habló sobre su estado actual y cómo se siente tras la lesión que sufrió hace unos meses, así como sobre lo que le espera en el futuro.

El atacante de Al Qadisiyah indicó que se siente muy bien jugando para el equipo de la Liga de Arabia, especialmente después de haber ascendi-

do a la primera división.

Además, el 'Culebra' indicó que está viviendo un momento bonito. "Estoy contento en Arabia, tengo un año más de contrato con el Al Qadisiyah", comentó. Sin embargo, ante la pregunta sobre si volvería a jugar en Perú, la 'Culebra' respondió.

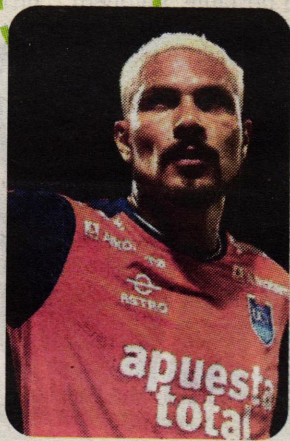
"Pasa esa idea por la cabeza y venir en un buen momento volver aquí en Perú, básicamente a Alianza Lima, es un club donde era muy joven, donde yo no tenía responsabilidad", declaró.



Paolo seguirá con Vallejo en el Clausura

Paolo Guerrero llegó a inicios de año como uno de los fichajes de lujo de la César Vallejo con miras a esta temporada, no obstante, todavía no ha podido mostrar su mejor nivel en el elenco que actualmente es dirigido por Guillermo Salas. Ante ello, miles de hinchas se vienen preguntando si el experimentado atacante seguirá en el cuadro trujillano para el Torneo Clausura 2024 de la Liga 1.

Bajo ese contexto, Luis Gálvez, gerente deportivo del elenco 'Poeta', decidió romper su silencio y aseguró que la institución norteña tiene decidido que el 'Depredador' se quede en el club hasta final de temporada. Asimismo, resaltó que luego de la Copa América 2024, volverá a ponerse bajo las órdenes de Chicho Salas.



"Por supuesto que se queda, tiene contrato con nosotros y seguramente después de la Copa América se estará integrando con nosotros para disputar el Clausura. Hay algunas cláusulas, pero en primera instancia, es todo por este año", precisó Gálvez.

JORGE FOSSATI YA TIENE ONCE LISTO PARA AMISTOSO ANTE GUARANÍES



ASÍ SALDRÁ PERÚ HOY ANTE PARAGUAY

La selección de Perú tendrá su tercer amistoso en la Era Fossati y el rival de turno será Paraguay en el estadio Monumental de Ate. El técnico uruguayo deberá seguir probando algunas cosas y la alineación no será probablemente la esperada por muchos.

Según se pudo ver en los entrenamientos, la selección peruana irá con Pedro Ga-

lles en el arco; Aldo Corzo, Carlos Zambrano y Alexander Callens en la defensa; Renato Tapia, Piero Quispe y Edison Flores en la volante, mientras que Andy Polo y Marcos López serían los extremos. Arriba irían Gianluca Lapadula y Bryan Reyna.

Es muy probable que este once sea probado en la práctica de este jueves y finalizar quiénes estarán finalmente ante Paraguay. Franco Zane-

latto y Oliver Sonne tienen muchas opciones de meterse al equipo titular.

Cabe mencionar que respecto a la sobrecarga muscular sufrida por Christian Cueva, el técnico de la Bicolor señaló que eso es algo normal para cualquier jugador.

"Es un tema normal de un jugador que viene en recuperación, que ha pasado ya por varias etapas y en algún momento hay que bajar un

cambio y no seguir acelerando... al igual que pueden acelerar sus compañeros. Pero no hay nada que sea un motivo más que suficiente para que no pueda hacer lo que les dije hace 20 días. No hay ningún motivo para que eso cambie", dijo el 'Nono'.

Perú y Paraguay se medirán este viernes 7 de junio desde las 7:30 pm (hora peruana) en el recinto de Ate, donde Universitario juega de local.

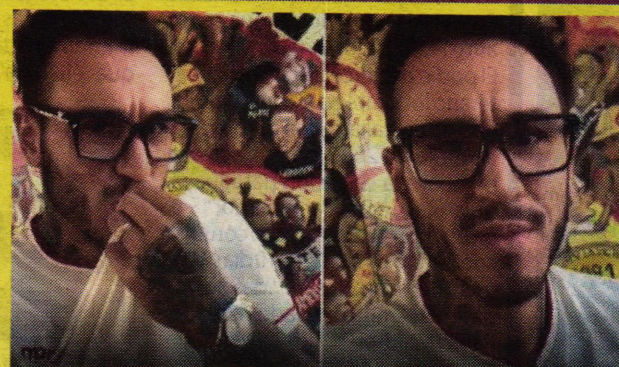
Gustavo Dulanto es nuevo refuerzo de Universitario

Universitario de Deportes decidió reforzar su defensa con la presencia de Gustavo Dulanto. El central se unirá al plantel liderado por Fabián Bustos para disputar el Torneo Clausura 2024 en el año del centenario.

"De vuelta al más grande", fue la descripción que señaló Universitario de Deportes en sus redes sociales. Como era de esperarse, los fanáticos cremas expresaron su emoción por la llegada del central, que es hincha del club.

Es preciso recordar que las negociaciones formales entre el futbolista de 29 años y la dirigencia merengue iniciaron hace algunas semanas, de manera que, luego de unos días se pudo tener conocimiento que el zaguero peruano dio el sí para volver al club de sus amores tras 8 años.

Tal y como se anunció, la vuelta de Gustavo Dulanto a la 'U' se da luego de 8 años. El defensor nacional vistió los colores del cuadro estudiantil durante los años 2015 y 2016,



periodos donde logró afanzarse en la zaga crema y también convertirse en un referente en el equipo.

De igual modo, durante su paso por tienda crema, el

futbolista peruano logró el título del Torneo Apertura 2016 con Universitario de Deportes, mientras el elenco merengue era dirigido por el técnico nacional, Roberto Chale.

SI FOSSATI NOS CLASIFICA SERÁ EL MÁS 'VIEJO' EN DIRIGIR UN MUNDIAL

ESTOS SON LOS DT'S MÁS 'TÍOS' DEL FÚTBOL

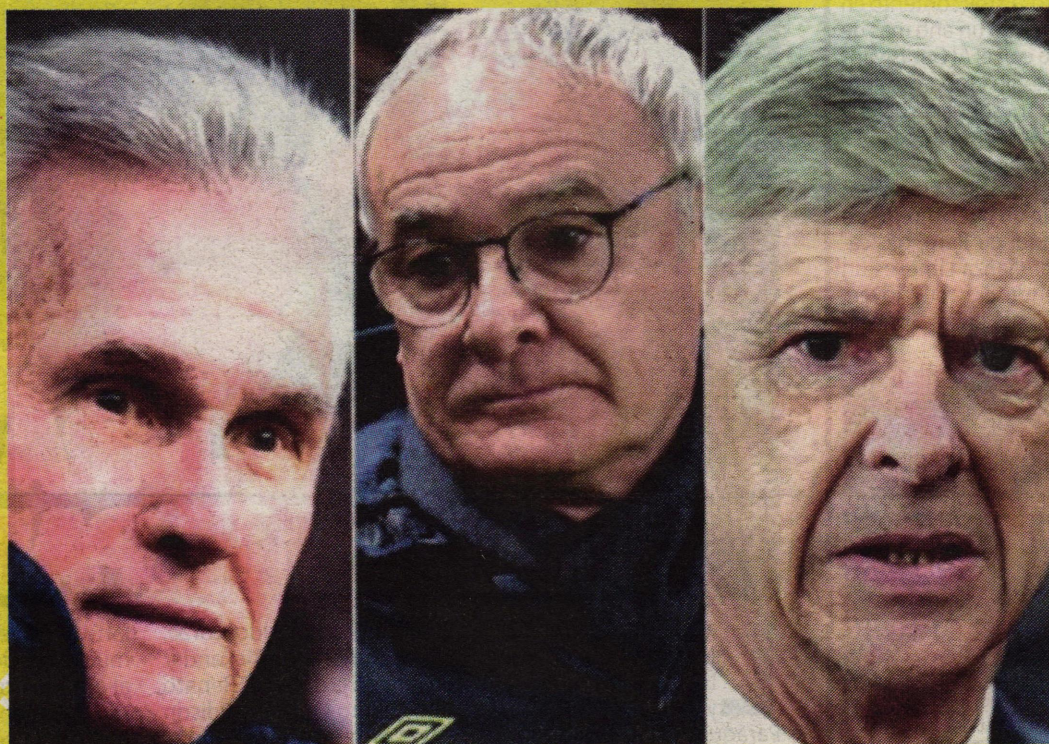
En unos días, el uruguayo Jorge Fossati tomará las riendas de la selección peruana para luchar por un cupo rumbo al Mundial EE.UU. 2026 debutando en la Copa América 2024. Con esto, el técnico charrúa de 71 años se convierte en el más veterano en dirigir la selección peruana a lo largo de toda su historia. Además, de llevarnos al Mundial, será en el estrategia con más edad en dirigir a una selección en la historia de los mundiales, pues para ese año, el 'profe' tendrá 74 años. Actualmente, dicho puesto del DT de más edad lo tiene el alemán Otto Rehhagel, quien dirigió en el Mundial del 2010 con 72 años. A continuación te daremos a conocer el ranking de los técnicos más veteranos en dirigir un mundial, además de una breve lista de los estrategias con más edad en otras ligas del mundo.

DT MÁS VETERANOS DE LOS MUNDIALES

Otto Rehhagel, nació en Essen, Alemania, el 9 de agosto de 1938 y en el Mundial de Sudáfrica en 2010 fue el entrenador de Grecia. Su equipo quedó eliminado en la fase de grupos, pero estableció un récord en la historia de la Copa del Mundo. El alemán es la persona de mayor edad que dirigió en la historia de los mundiales. Lo hizo en la derrota frente a Argentina con 71 años, 10 meses y cuatro días. El segundo lugar le corresponde al uruguayo Oscar Washington Tabárez. El 'Maestro' tenía 71 años, 3 meses y 13 días, cuando dirigió su último partido en el Mundial de Rusia 2018, cuando Uruguay cayó ante Francia por 2-0. El podio del tercer técnico más veterano lo completa Cesare Maldini, nacido en Italia, quien dirigió el 15 de junio de 2002, por los octavos de final a la selección paraguaya, quien cayó ante Alemania por 1-0. En ese momento, Maldini contaba con 70 años, 4 meses, y 10 días. Vale recordar que Cesare Maldini es padre del mítico jugador italiano, Paolo Maldini.

TÉCNICOS MÁS 'VIEJOS' EN OTRAS LIGAS DEL MUNDO

Inglaterra | David Moyes, 59 años
El exentrenador del mexicano Javier Hernández es actualmente el técnico de mayor de edad de



la Premier League. Moyes está cumpliendo su tercera temporada completa al frente del West Ham, equipo que en estos momentos se encuentra en el séptimo puesto de la liga inglesa, por lo que el objetivo principal de David es mantener la categoría. España | Manuel Pellegrini, 69 años
El estratega chileno es el único técnico de las principales ligas del mundo que tiene la misma edad que el 'Tuca' Ferretti. Pellegrini

presume de una gran carrera destacando su paso por el Real Madrid y Manchester City. Actualmente, Manuel está al frente del Betis, club que sueña con clasificarse a competencias europeas.

Italia | Gian Piero Gasperini, 65 años

El estratega italiano inició su carrera como técnico dirigiendo en las categorías juveniles de la Juventus y en 2011 tuvo la oportunidad de entrenar al Inter de

Milán, sin embargo, los resultados no lo acompañaron. Después de años complicados, Gian Piero cautivó al balompié europeo con la Atalanta, equipo al que dirige desde 2016 y que actualmente se ubica en la octava posición de la Serie A.

Francia | Frédéric Antonetti, 61 años

El actual técnico del Estrasburgo inició su carrera en los banquillos en 1990, un año antes que Ricardo Ferretti. No obstante, Antonetti

recibió la oportunidad de dirigir en Primera División hasta 1994 con el SC Bastia. En la presente temporada, Estrasburgo está en la lucha por no descender y, por el momento, siguen dependiendo de sí mismos para mantenerse en la Ligue 1.

Argentina | Miguel Ángel Russo, 66 años

Russo es una de las figuras más importantes del fútbol de Argentina y actualmente es el técnico más veterano que dirige en el balompié de su país. Miguel Ángel, extécnico de Monarcas Morelia, ha trabajado en más de 10 diferentes equipos y hoy está al frente del Rosario Central, equipo con el que está viviendo su quinta etapa.

Chile | Gustavo Huerta, 65 años

Huerta se encuentra viviendo su tercera etapa al frente del Cobresal y el estratega andino presume de dos títulos de la Primera División de Chile. Actualmente, Gustavo tiene al Cobresal peleando los primeros lugares del campeonato chileno.

Uruguay | Alfredo Arias, 64 años

El veterano entrenador charrúa llegó al banquillo del Peñarol a principios de este año 2023 y uno de los momentos más importantes de su carrera lo vivió al frente del Emelec, equipo con el cual se proclamó campeón de Ecuador. Actualmente, dirige al Independiente de Medellín, que se encuentra en primer lugar del Grupo B de la liga colombiana de Primera División.

Asimismo, otros técnicos veteranos en la Premier League son: Roy Hodgson (Crystal Palace) con 70 años, Arsene Wenger (Arsenal) con 68 años y Sam Allardyce (Everton) con 63 años. ¿Romperá Fossati el récord de ser el más 'tío' en dirigir un Mundial?

